



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

AmeriChoice by UnitedHealthcare

TURN OVER FOR ENGLISH!

¿sabía usted que...

A pesar de su nombre, el gabinete para medicamentos o botiquín no es el mejor lugar para almacenar medicamentos, ya que el calor y el vapor de su baño puede dañarlos. Mantenga sus medicamentos en un lugar oscuro y frío, como un gabinete de la cocina alejado de la estufa.

ACERCA DE SU PLAN

UN NUEVO nombre

PARA EL NUEVO AÑO

¿Se dio cuenta de la nueva presentación de este boletín y del nuevo nombre de su plan de salud? Ahora somos AmeriChoice de UnitedHealthcare.

Nuestro nuevo nombre es una combinación de AmeriChoice y UnitedHealthcare. AmeriChoice es una de las empresas más antiguas e importantes que presta servicio a los programas Medicaid, Child Health Plus y Family Health Plus en Nueva York. Tanto UnitedHealthcare como AmeriChoice forman parte de UnitedHealth Group. UnitedHealth Group es una de las empresas de salud y bienestar más importantes del país.

En conjunto, podemos ofrecerle una mayor cantidad de médicos, otros proveedores y servicios. Estamos muy emocionados con nuestro nuevo nombre y creemos que usted también estará emocionado con la forma en que nuestras dos empresas, que actualmente funcionan como una, podrán ayudarle a mantenerse sano. Bienvenido a AmeriChoice de UnitedHealthcare.





Los niños entre 5 y 15 años tienen más probabilidades de padecer de faringitis estreptocócica.

OBTEGA MÁS INFORMACIÓN Puede obtener más información acerca de las enfermedades infantiles comunes en www.kidshhealth.org.



Elimine el Plomo

CÓMO EVITAR QUE SU HIJO SE ENVENENE CON PLOMO

En el año 2007 se retiraron del mercado más de cuatro millones de juguetes debido a que contenían plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para sus hijos pequeños. Dado que los bebés y niños pequeños generalmente llevan sus manos y juguetes a la boca, pueden tragar plomo. Lo bueno es que el envenenamiento con plomo se puede evitar.

¿DE DÓNDE PROVIENE EL PLOMO?

RESPUESTA La mayor parte del plomo al que están

expuestos los niños proviene de la pintura. Cuando la pintura que contiene plomo se descascara o desgasta, es peligrosa. El polvo o los fragmentos pueden llegar a mano de los niños y luego a sus bocas. Otras fuentes comunes de plomo son el suelo cercano a calles transitadas o antiguas cañerías de plomo. Los juguetes pintados, la cerámica u otros productos fabricados fuera de los Estados Unidos también pueden contener plomo.



25 El 25 por ciento de los niños está expuesto al plomo en sus hogares

¿QUÉ ES EL ENVENAMIENTO CON PLOMO?

RESPUESTA El plomo se puede tragar o inhalar.

Cuando el plomo se absorbe en el organismo, puede terminar en la sangre, los huesos o los órganos. Por lo general, el envenenamiento con plomo no presenta síntomas. Si es grave, un niño puede sentir mucho cansancio o tener dolor de estómago, de cabeza o muscular. Con el tiempo, el envenenamiento con plomo puede disminuir la inteligencia, atrasar el crecimiento, causar discapacidades en el aprendizaje y otros problemas.



310,000 Cada año se detectan altos niveles de plomo en 310,000 niños

¿DE QUÉ MODO PUEDE EVITAR EL ENVENAMIENTO CON PLOMO?

RESPUESTA Si vive en una casa construida antes de 1970, pida a su

departamento de salud local que realice una prueba de plomo a las paredes y al agua. Limpie el polvo con un paño húmedo. Deje correr el agua hasta que esté muy fría antes de utilizarla para cocinar o beber. Ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de lavado de manos desde muy pequeño y realice una prueba de plomo al año y a los dos años o cuando su médico lo recomiende.



80 El 80 por ciento de los niños con altos niveles de plomo están en Medicaid

PARA EL ASMA DE TRE ZONAS

Su médico puede enseñarle exactamente qué significa cada zona para usted.

ROJO = DETÉNGASE

Sus síntomas son graves. Solicite ayuda médica de inmediato.

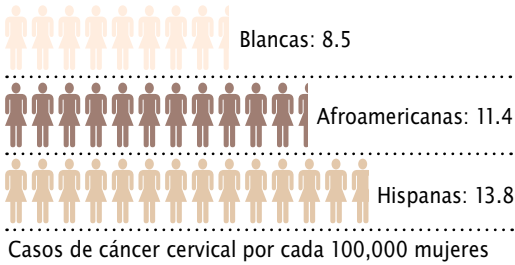
AMARILLO = TENGA CUIDADO

Tiene algunos síntomas. Tome sus medicamentos de rápido alivio.

VERDE = CONTINÚE

Se siente bien. Continúe tomando su medicamento de prevención.

▼ PREVENCIÓN



UN golpe bajo

PODEROSA PREVENCIÓN DEL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 11,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical. Sin embargo, tenemos buenas noticias. Existen dos poderosas herramientas para la prevención y detección temprana.

CONÓZCALAS

Las pruebas de Papanicolaou pueden detectar el cáncer en sus primeras etapas, antes de que aparezcan síntomas. Debe comenzar a realizarse pruebas de Papanicolaou a los 21 años, o bien, tres años después de iniciar su vida sexual, lo que ocurra primero. Debe realizarse un Papanicolaou por lo menos cada tres años. Si el resultado de su Papanicolaou es anormal o si tiene un alto riesgo de padecer de cáncer cervical, hable con su médico para realizar la prueba con mayor frecuencia. Es probable que su médico también realice una prueba de VPH.

NO SE ARRIESGUE

Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus papiloma humano (VPH). El VPH es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna para el VPH. Todas las mujeres entre 9 y 26 años deben vacunarse. Tiene un mejor efecto si se vacuna a las niñas con bastante anticipación al inicio de su vida sexual.

HÁGASE CARGO Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes para la detección del cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) al 800-4 CANCER o visite www.cancer.gov.

▼ ENFERMEDADES CRÓNICAS

actúe

TENGA UN PLAN DE TRATAMIENTO PARA EL ASMA

El asma no tiene cura, pero un cuidado apropiado puede ayudarle a disfrutar de una vida normal. Si tiene asma, es importante que siga las instrucciones de su médico. El cuidado del asma puede parecer complicado. Puede utilizar diferentes pastillas e inhaladores o un medidor de capacidad pulmonar para verificar su respiración. Una buena idea es llevar un diario que le permita detectar qué causas empeoran su asma.

Un plan de acción de asma escrito puede ayudarle a simplificar y entender cómo cuidar su asma. El plan debe indicarle cuándo llamar a su médico, cuándo requiere de atención de emergencia, qué medicamentos tomar y cuándo debe tomarlos. Asimismo debe ser un indicador para saber si debe dejar de realizar lo que está haciendo si no se siente bien.

RESPIRE CON FACILIDAD Si tiene asma, hable con su médico para obtener un plan de acción para el asma. Si ya posee un plan, asegúrese de que esté actualizado y de utilizarlo.

▼ CONDICIONES COMUNES

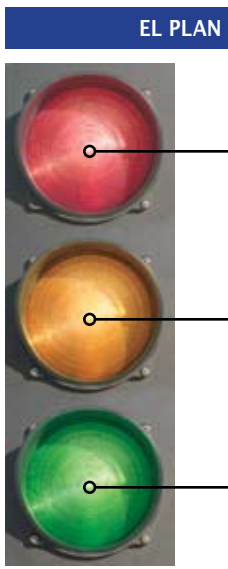
DIGA ahhh

¿QUÉ DEBE HACER SI SU HIJO TIENE DOLOR DE GARGANTA?

A los niños les duele la garganta con frecuencia. Esto puede reflejar el comienzo de un resfriado o un virus, que generalmente desaparece solo.

A veces, un dolor de garganta puede indicar que su hijo tiene una faringitis estreptocócica y es muy probable que tenga fiebre. También es posible que tenga dolor de estómago, de cabeza o manchas rojas y blancas en la garganta. Si cree que su hijo tiene faringitis estreptocócica, llévalo al médico, quien realizará un examen de estreptococos.

La faringitis estreptocócica puede ser causada por bacterias. Es necesario un tratamiento con antibióticos y es contagiosa hasta un día después de que su hijo comienza a tomar medicamentos. Si se le recetan antibióticos, es importante terminar el tratamiento, incluso si se siente mejor. De lo contrario, pueden quedar algunas bacterias y la infección puede presentarse nuevamente. Las infecciones estreptocócicas que no se tratan o cuyo tratamiento es incompleto, pueden causar problemas graves de salud, como fiebre escarlatina o infecciones sanguíneas.



▼ MEDICAMENTOS



la seguridad es lo primero

5 SUGERENCIAS DE SEGURIDAD RESPECTO DE LOS MEDICAMENTOS

- 1 CONOZCA SUS FÁRMACOS** Pregunte sus nombres y posibles efectos colaterales. Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, qué dosis necesita y con qué frecuencia debe tomarlos. Nunca tome una mayor o menor cantidad a la indicada por su médico.
- 2 EVITE INTERACCIONES** Informe a su médico y farmacéutico si está tomando algún otro medicamento o suplemento. Compre todas sus recetas en la misma farmacia. O bien, visite una cadena de farmacias que pueda revisar sus registros en cualquiera de las tiendas pertenecientes a la cadena.
- 3 NO ABANDONE EL TRATAMIENTO** Es posible que se sienta mejor antes de terminar su medicamento, pero continúe tomándolo durante todo el tiempo que su médico le indique. Con algunos medicamentos debe finalizar toda la receta para que tenga efecto.
- 4 PRESTE ATENCIÓN A TODAS LAS ADVERTENCIAS** Pregunte a su médico acerca de los alimentos, bebidas o actividades que debe evitar mientras tome un medicamento.
- 5 TENGA CUIDADO CON LOS EFECTOS COLATERALES** Muchos medicamentos tienen efectos colaterales. Si presenta alguno, hable con su médico.



ESTÁ INCLUIDO EN LA LISTA AmeriChoice utiliza un formulario. La siguiente es una lista de los medicamentos con receta cubiertos. Si utiliza medicamentos genéricos o del formulario puede ahorrar dinero. Consulte si su medicamento aparece en el formulario. Llame al 800-493-4647 ó visite www.americhoice.com.

▼ ACERCA DE SU PLAN

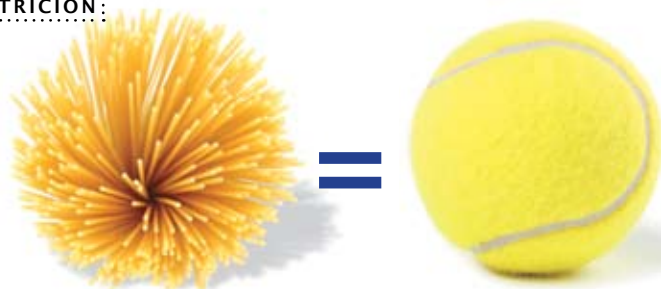
Usted y su médico son responsables de su tratamiento.



tiene opciones

Si está enfermo, es importante que tome una decisión inteligente acerca de su tratamiento. AmeriChoice quiere que su médico le informe todas las opciones de tratamiento adecuadas para usted, incluso si no son beneficios cubiertos. Su médico no puede negarle información o un tratamiento simplemente porque AmeriChoice no paga por ellos. Usted tiene derecho a elegir el tratamiento más apropiado para usted.

▼ NUTRICIÓN



DISTORSIÓN EN LAS porciones

¿SON SUS OJOS MÁS GRANDES QUE SU ESTÓMAGO?

La cantidad que come es tan importante como los alimentos que ingiere. Puede resultar difícil servir las porciones adecuadas sin medir. Las siguientes son algunas comparaciones útiles:

- Tres onzas de carne corresponden al tamaño de una baraja de naipes.
- Una taza de pasta corresponde al tamaño de una pelota de tenis.
- La mitad de un panecillo corresponde al tamaño de un disco de hockey.
- Una onza y media de queso equivale al tamaño de tres dominós.
- Dos cucharadas de mantequilla de maní corresponden al tamaño de una pelota de pin pon.
- Una pequeña papa cocida corresponde al tamaño de un mouse para computadora.



ALIMÉNTESE BIEN Obtenga más información sobre cómo alimentarse de manera sana. Elabore una pirámide alimenticia adecuada para su edad, talla y nivel de actividad en www.mypyramid.gov.